

Styczeń 21.01.2025 r. - 31.01.2025 r.

Zapraszamy do zapoznania się z jadłospisami na 3. dekadę stycznia i zdjęciami przygotowanych posiłków.

LISTA ALERGENÓW

[Jadłospis 21.01.2025 r.](#)

[Jadłospis 22.01.2025 r.](#)

[Jadłospis 23.01.2025 r.](#)

[Jadłospis 24.01.2025 r.](#)

[Jadłospis 25.01.2025 r.](#)

[Jadłospis 26.01.2025 r.](#)

[Jadłospis 27.01.2025 r.](#)

[Jadłospis 28.01.2025 r.](#)

[Jadłospis 29.01.2025 r.](#)

[Jadłospis 30.01.2025 r.](#)

[Jadłospis 31.01.2025 r.](#)

Piątek 31.01.2025 r.



Śniadanie i II śniadanie - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Obiad - dieta podstawowa

Dolnośląski Szpital Specjalistyczny im. T. Marciniaka - Centrum Medycyny Ratunkowej

Kefir
Chleb razowy żytni z masłem, filet zapiekany, rzodkiew, sałata lodowa, ogórek
Herbata czarna

Zupa pomidorowa z makaronem
Ziemniaki gotowane z mintajem smażonym, surówka z kapusty kiszonej z olejem
Woda

Czwartek 30.01.2025 r.



Śniadanie - dieta podstawowa

Maślanka
Chleb graham z masłem, jajka, papryka, sałata lodowa
Herbata czarna



Obiad - dieta łatwostrawna

Zupa ziemniaczana
Ryż z jabłkami prażonymi i jogurtem
Woda

Środa 29.01.2025 r.



Śniadanie - dieta łatwostrawna

Jogurt naturalny
Bułka weka z masłem, twaróg z koperkiem, brokuł na parze, sałata lodowa
Herbata czarna



Obiad - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Zupa brokułowa z kaszą kus kus
Bitka drobiowa duszona w sosie z kaszą pęczak oraz surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym
Woda

Wtorek 28.01.2025 r.



Śniadanie i II śniadanie - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Kefir
Chleb razowy żytni z masłem, filet kruchy, papryka, jajko, sałata lodowa
Herbata czarna bez cukru



Obiad - dieta podstawowa

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami
Fasolka po bretońsku z włoszczyzną i makaronem oraz mandarynka
Woda

Poniedziałek 27.01.2025 r.



Śniadanie - dieta podstawowa

Maślanka
Chleb graham z masłem, szynka delikatesowa, rzodkiew, sałata lodowa
Herbata czarna



Obiad - dieta łatwostrawna

Zupa ziemniaczana
Kasza jęczmienna perłowa z gulaszem drobiowym i brokulem gotowanym z olejem
Woda

Piątek 24.01.2025 r.



Śniadanie - dieta łatwostrawna

Maślanka
Bułka weka z masłem, twarógzek, jabłko i sałata lodowa
Herbata czarna



Obiad - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Zupa jarzynowa z zacierką
Mintaj na parze z kaszą jęczmienną perłową oraz surówką z marchwi i ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym
Woda

Czwartek 23.01.2025 r.



Śniadanie i II śniadanie - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jogurt naturalny
Chleb razowy żytni z masłem, jajko, rzodkiew, szynka delikatesowa, sałata lodowa
Herbata czarna bez cukru



Obiad - dieta podstawowa

Zupa kapuśniak z białej kapusty
Wątróbka drobiowa duszona w sosie z ryżem białym i surówką z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym
Woda

Środa 22.01.2025 r.



Śniadanie - dieta podstawowa

Kefir
Chleb graham z masłem, hummus naturalny, ogórek, sałata lodowa
Herbata czarna



Obiad - dieta łatwostrawna

Zupa dyniowa z makaronem
Gołąbki drobiowe niezawijane w sosie pomidorowym z ziemniakami gotowanymi i szpinakiem gotowanym
Woda

Wtorek 21.01.2025 r.



Śniadanie - dieta łatwostrawna

Maślanka
Bułka weka z masłem, szynka delikatesowa, marchew mini gotowana i sałata lodowa
Herbata czarna



Obiad - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Zupa ogórkowa z ziemniakami
Pieczeń rzymska drobiowa w sosie z kaszą gryczaną i sałatką z buraczków z olejem rzepakowym
Woda